

«Принято»

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад №248»

Протокол от 29 августа 2025 г. №1



«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ №248

Л.Р.Севастьянова

Приказ от 29.08 2025 г. №

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«Обучение плаванию»

на 2025-2026 учебный год

Срок реализации-1 год

Руководитель: инструктор по физической культуре

Даутов Айнур Ринатович

Пояснительная записка.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье детей, как и населения Российской Федерации в целом, находится на крайне низком уровне. Ухудшение здоровья стало не только медицинской, но и серьёзной государственной проблемой.

По данным последнего десятилетия, в стране рождается 42% детей с нарушением опорно-двигательной системы, а абсолютно здоровых детей всего 7-12%.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте - это укрепление функциональных различных систем детского организма (сердечно-сосудистой, двигательной, опорно-двигательной), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом – это не только обучение дошкольника сложноорганизационным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому для избавления от детских страхов и общего привыкания ребёнка к воде необходим адаптационный период.

Плавание, как вид деятельности, характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для дошкольников.

Поэтому в МАДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофункциональном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создания определённых условий.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 30 занятия в учебном году (с октября по май). Итогом детской деятельности могут служить соревнования между группами.

Место проведения: бассейн МАДОУ № 248

Используемый материал: плотики, мячи, подводный туннель, обручи, резиновые коврики, игровой материал.

Цели:

- Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания.
- Освоение правил техники безопасности на занятиях, требований гигиены и навыков самообслуживания.
- Развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.
- Содействовать всестороннему физическому развитию и закаливанию.
- Профилактика плоскостопия.
- Формирование интереса у детей к занятиям в бассейне.
- Воспитание волевых, духовно-нравственных качеств личности у детей.

Ожидаемые результаты:

- Осознание детьми понятия здоровья и влияние образа жизни на состояние здоровья.
- Овладение первоначальными навыками плавания.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Профилактика плоскостопия.
- Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях в бассейне.
- Формирование гигиенических навыков и навыков самообслуживания.
- Стремление к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
- Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.

Основные направления:

- Обеспечение благоприятного течения адаптационного периода в воде.
- Выполнение санитарно- гигиенического режима.
- Формирование первоначальных навыков обучения плаванию
- Решение оздоровительных задач всеми средствами обучения плаванию.

Организационное направление:

- Организация здоровьесберегающей среды во время занятий в бассейне.
- Выполнение техники безопасности во время занятий на воде.
- Определение показателей физической активности детей.
- Изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологических методик.
- Систематическое повышение квалификации педагогического мастерства.
- Развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.
- Содействие укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию и закаливанию.
- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Обучение способам действий на воде

- Разминка на суше: «Рыбки», «Поплавок», «Жуки», «Неваляшки», «Мячи», «Зайка умывается»,
- Разные виды ходьбы по периметру бассейна.
- Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду
- Упражнения на воде с различными предметами.
- Скольжение на груди, спине.
- Игры на воде: «Ручеёк», «Кто быстрее займёт свой дом», «Мы весёлые ребята», «Пчёлка», «Дельфины», учебная игра «Баскетбол на воде»

Учебно-тематический план

Средний возраст

Месяц	Мероприятия	Цели	Взаимодействие с родителями
Октябрь	1. Диагностика уровня владения первоначальными движениями на воде. 2. Инструктаж по	Подготовить детей к обучающему процессу	Информирование родителей о результатах обследования

	технике безопасного поведения в бассейне. 3. Приучать детей входить вводу самостоятельно 4. Выполнять различные движения в воде		
Ноябрь	1. Приучать активно передвигаться в воде 2. Учить не бояться брызг, не вытирать лицо руками	Научиться окунаться в воду до подбородка	Консультация с родителями на тему «Учимся плавать»
Декабрь	1. Приступить к выполнению упражнений на погружение лица в воду 2. Обучающая игра	Погружать лицо в воду	Школа молодой семьи
Январь	1. Учить детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; 2. Обучающая игра	Принимать горизонтальное положение на воде	Оформление наглядной информации для родителей.
Февраль	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и воде) 2. Осваивать вдох и выдох в воде 3. Обучающая игра	Научиться вдоху и выдоху в воде	Проведение открытого занятия «Путешествие по морю»
Март	1. Упражнять в погружении в воду с головой 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания, приучать выполнять движения руками в воде, не мешая друг	Беседа о правилах поведения на открытых водоёмах

		другу	
Апрель	1. Ознакомить со скольжением на груди 2. Формировать умение открывать глаза в воде 3. Обучающая игра	Погружаться в воду с открытыми глазами	День открытых дверей
Май	1. Диагностика полученных навыков 2. Подвижные игры на воде	Закрепление полученных навыков	Консультации для родителей

Учебно-тематический план Старшая группа

Месяц	Мероприятия	Цели	Взаимодействие с родителями
Октябрь	1. Диагностика уровня владения первоначальными движениями на воде 2. Инструктаж по технике безопасного поведения в бассейне 3. Приучать уверенно погружаться в воду с головой	Подготовить детей к обучающему процессу	Информирование родителей о результатах обследования
Ноябрь	1. Продолжить учить детей не бояться погружаться в воду с головой 2. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды 3. Обучающие игры	Уметь погружаться в воду с головой, лежать на поверхности воды	Консультация с родителями на тему: «Благотворное воздействие плавания на физическое развитие дошкольников»
Декабрь	1. Продолжить формировать умение делать глубокий вдох и	Научиться делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох в	Веселые старты: «Быстрые дельфинята»

	продолжительный полный выдох 2. Разучивать движения ногами 3. Обучающие игры	воду	
Январь	1. Учить выполнять скольжение 2. Упражняться в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела 3. Использовать упражнения по профилактике плоскостопия, применяя ребристые дорожки	Уметь свободно скользить по поверхности воды на груди, спине	Оформление наглядной информации для родителей.
Февраль	1. Разучивать согласование движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на груди 2. Учить детей скольжению на груди с движением ног 3. Обучающие игры	Научиться согласованному движению ног кролем с дыханием в упоре на груди	Проведение открытого занятия
Март	1. Закреплять навыки скольжения на груди с движением ног 2. Учиться не бояться нырять с открытыми глазами, доставать предметы со дна бассейна 3. Подвижные игры на воде	Уверенно нырять под водой с открытыми глазами	Беседа о правилах поведения на открытых водоёмах
Апрель	1. Отрабатывать скольжение с гребковым движением рук	Научиться скольжению с гребковым движением рук	День здоровья

	2. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами 3. Приучать детей правильно оценивать свои достижения		
Май	1. Диагностика 2. Подвижные игры на воде	Закрепление полученных навыков	Консультации родителей
№ п./п.	Тема	Количество часов	
		Средняя группа	Старшая группа
1.	Отработка упражнений на скольжение по поверхности воды	10	14
2.	Игры и упражнения на погружение в воду	18	12
3.	Соревнования в подгруппах	2	4
	Итого:	30	30

Уровень образования воспитанников по данной программе

	Параметры	Формы и методы диагностики
Уровень знаний	Дети знают: -разновидность спортивных игр -название различных стилей плавания -правила поведения на открытых водоёмах	Д/и «Назови спортивную игру» Д/и «Кто как плывёт» Наглядный материал: схемы, плакаты, картинки
Уровень умений	Дети умеют: -погружаться в воду с	Игровые тестовые упражнения для детей

	головой -делать вдох и выдох в воду -скользить по поверхности воды на груди и спине -нырять с открытыми глазами, доставать предметы со дна бассейна -скользить по воде с ритмичным непрерывным движением ног стилем кроль	
--	---	--

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового образа жизни.	• Щадящий режим. • Гибкий режим.	Все группы.
2.	Физические упражнения.	• Разминка. • Физические упражнения. • Подвижные игры. • Элементы спортивных игр. • Профилактическая гимнастика: - дыхательная гимнастика; - улучшение осанки; - профилактика плоскостопия. • Обтирание сухим полотенцем.	Все группы.
3.	Гигиенические и водные процедуры.	• Принятие душа. • Игры с водой.	Все группы.
4.	Свето-воздушные ванны.	• Проветривание помещения. • Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	Все группы.

5.	Активный отдых.	• Проведение открытых занятий для родителей, спортивных досугов, развлечений.	Все группы.
7.	Светотерапия.	• Обеспечение светового режима. • Цветовое и световое сопровождение среды учебного процесса.	Все группы.
8.	Музыкальная терапия.	• Музыкальное оформление фона занятий.	Все группы.
9.	Аутотренинг и психогимнастика	• Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы. • Коррекция поведения.	Младший возраст.
10.	Закаливание.	• Контрастные ванны. • Дыхательная гимнастика. • Обтирание сухим полотенцем.	Все группы.
11.	Пропаганда здорового образа жизни.	• Специальные занятия по ОБЖ.	Все группы.

Литература

1. Т.И. Алиева, Т.В. Антонова, Е.П. Арнаутова Программа «Истоки».
2. К. Белая «Первые шаги».
3. И.А. Большакова «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию).
4. Б.Б. Егоров «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна».
5. Ю.Ф. Змановский «Воспитаем детей здоровыми».
6. Л.В. Мартынова «Водная феерия».
7. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать».
8. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Обучение плаванию в детском саду».
9. Э. Степаненкова «Методика физического воспитания».